

◇食物栄養学科卒業生を対象とする生涯学習

[はじめに]

本学食物栄養学科の学部・大学院卒業生で、管理栄養士等の専門職として活躍されている方々のキャリアアップのための「生涯学習の講座」を開設し、卒業後の支援を行うことを目的としている。医療、福祉、企業、教育、行政などの各分野で管理栄養士・栄養士の専門職に就いている卒業生を対象に、栄養クリニック所属の教職員あるいは各分野で活躍されている卒業生を講師にお招きし、最新の知見や技術の修得を目的に開催している。本講座は学習の場だけでなく、卒業生と卒業後に管理栄養士として就職を予定している在校生との情報交換の場にもなっている。

[内 容]

本年度は下記に示すように、栄養クリニック研究員3名、研修員3名の方々に講師をお願いして4回の講座を開設した。開催場所はR研究所棟3階講義室(栄養クリニック)で、司会と講師紹介は副栄養クリニック長が担当して実施し、13:30からの講演の後、30分～1時間、講師にも加わっていただき、臨床、学校、企業、福祉関連の4部門に分かれ、卒業生と在校生による交流会を開催した。

・平成26年7月12日(土) 13:30～16:30

テーマ：NSTと漢方薬・紫雲膏(しうんこう)づくり

講 師：食物栄養学科教授・栄養クリニック研究員 川添禎浩

参加者：11名

・平成26年8月9日(土) 13:30～16:30

テーマ：運動による生活習慣病の改善とメタボリックシンドロームの予防

講 師：食物栄養学科教授・栄養クリニック研究員 寄本 明

参加者：7名

・平成26年9月20日(土) 13:30～16:30

テーマ：①管理栄養士のための臨床研究の重要性と方法

②高齢者施設で管理栄養士に出来ること

講 師：①食物栄養学科教授・栄養クリニック研究員 田中 清

②栄養クリニック研修員 太田淳子

参加者：14名

・平成26年11月22日(土) 13:30～16:30

テーマ：①高齢者の食生活

②スポーツ栄養学の基礎と現場でのサポート実践例

講 師：①栄養クリニック研修員 山口友貴絵

②栄養クリニック研修員 山崎圭世子

参加者：26名

事例紹介1 「NSTと漢方薬・紫雲膏（しうんこう）づくり」からの報告

本講座では、(1)生薬・漢方薬と食物との関係を理解し、NSTにおける漢方薬の役割を学ぶ講義、(2)代表的な漢方薬（外用薬）の紫雲膏づくりを体験する実習を行った。

(1) 講義概要：生薬は、中国最古の生薬の本「神農本草経」の中で、上薬（無毒、命を養う、不老延命、食物に相当）、中薬（無毒とも毒ともなる、性を養う）、下薬（毒、病気を治す）に区分されている。生薬には「薬食同源」という「薬と食物はその源が一つ」という考え方があり、生薬の中には薬にも食物にもなるものがある。なお、「医食同源」とは、「薬（生薬）も食も同じ源、日常の食事で病気を予防、治療しよう、その食事はバランスのとれたおいしい食事である」という意味である。「薬膳」は、「中医薬理論に基づき、中薬（生薬）と食物を配合して調理された、色、香、味、形の完成されたおいしい料理」である。ところで、「漢方医学」は、古代中国医学を起源とするが、日本で独自に発展した伝統医学であり、生薬で作られた「漢方薬」を使用する。よく知られた漢方薬として葛根湯（かっこんとう）がある。その処方生薬は、麻黄、桂皮（ニッケイの樹皮）、生姜（ショウガの根茎）、葛根（クズの根）、大棗（ナツメの果実）、甘草（甘味料：食品添加物）、芍薬である。葛根湯は、かぜに効果を有するが、西洋薬と違い体温を上げる作用をもつ。理由は汗をかいて熱を下げ、結果的にかぜの症状を改善させるためである。漢方薬は病院の栄養サポートチーム（NST）でも着目されている。栄養サポートが必要な患者の多くは、食欲不振で慢性の栄養不良状態にあり、嚥下障害、下痢・便秘など消化器官の通過障害も併発している。栄養サポートだけでは改善の難しい患者も少なくない。漢方薬には、全身の体力を改善させながら食欲を増加させていく方剤があり、消化管運動を促進・制御できる。よって、NSTのツールとして漢方薬を用い、栄養サポートを補完することができる。例えば、高麗人参を用いる人参湯（にんじんとう）によって、①栄養不良の予防や栄養状態の改善、食欲不振の改善、②胃もたれ・腹部膨満・胸焼け・吐き気などの上部消化管の症状の改善、③下痢症などの下部消化管の症状の改善、④術後の全身の状態の改善が期待される。

(2) 実習：紫雲膏は、皮膚炎、湿疹、凍傷、火傷、切傷などに用いられる。作り方は、ごま油（食用ごま油）を容器に入れ、140℃で約1時間加熱し、蜜ろう（ろうそく材料）と豚脂を加え140℃で20分間加熱する。当帰を140℃で20分間抽出する。紫根を140℃で15分間抽出する。冷やして軟膏状にする。



講義の様子



紫雲膏 作製前後



実習中の様子

【参加者の主な感想】

初めての紫雲膏づくりで驚きの連続だった。なにより、漢方と身の回りにある食材で、軟膏が作れることに驚いた。現在、病院で働いているが、漢方薬がNSTにも活用されているということは、初めて知った。入院患者に対して漢方の使用を提案できるように、漢方薬についても勉強したいと思った。

講演と紫雲膏づくり後に、交流会を行った。在学生から、卒業生に対して、就職活動に関する不安や、国試対策についてなどの質問が出た。現場で働く卒業生からの話は、大学の授業に比べると身近で、将来を考える上で参考になった様子であった。（川添禎浩）

事例紹介2 「運動による生活習慣病の改善とメタボリックシンドロームの予防」からの報告

平成20年4月より国民健康保険などの医療保険者に、40～74歳の被保険者・被扶養者を対象に健康診査（特定健康診査）とその後の運動指導および食事指導による保健指導（特定保健指導）を実施することが義務化された。この特定健康診査・特定保健指導の目的は生活習慣病の発症を未然に防ぐために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者や予備軍を見つけ出し、対象者に生活改善を指導することにある。内臓脂肪の蓄積により高脂血症、高血圧症、耐糖性異常もしくは糖尿病を発症する危険性のあるメタボリックシンドロームは適度な運動とバランスのとれた食事によりその内臓脂肪を減らすことが可能である。そのためメタボリックシンドロームの該当者とその予備群を見つけ出し、運動指導や食事指導を行うことは生活習慣病の予防につながる。

特に厚生労働省では「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にくすり」の標語をもとに生活習慣病予防対策をすすめており、「運動」を最重要視している。身体活動や運動の健康に対する効果についての知識は広く普及しつつあるものの、運動を実際に行っている者の割合は少ない現状にあり、多くの方が無理なく日常生活の中で運動を実施し、身体活動量を増加する方法の提供や環境をつくることが求められる。特定保健指導における運動指導においても運動の習慣化や定着化が課題とされている。

講演では上記の課題に関して運動不足による身体への影響について解説し、健康の三本柱が栄養、休養、運動であれば毎日行っている「食べる」「寝る」と同じ位置づけで「動く」ことの重要性を示した。健康日本21（第二次）の推進に資するようライフステージに応じた健康づくりのための身体活動（生活活動・運動）「健康づくりのための身体活動基準2013」

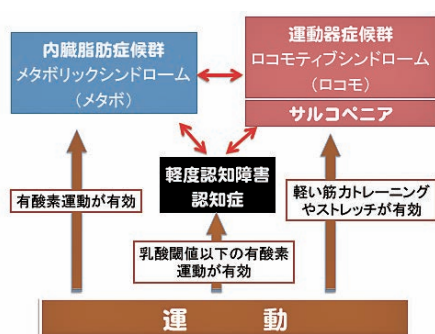


図 健康寿命を阻害する三大因子と運動



が策定され、その内容についても言及した。さらに健康寿命を阻害する三大因子を予防するために運動が必要であること（p.27図参照）を解説した。

【参加者の主な感想】

運動の必要性が分からない人に指導する難しさを感じた。管理栄養士は栄養だけではなく、運動の必要性もアピールすることが重要であることが分かった。運動関連の研究について聞く機会は少ないので、大変有意義だった。大変わかりやすい内容で、実験データもあり、参加できてよかった。（寄本 明）

事例紹介 3 ①「管理栄養士のための臨床研究の重要性と方法」と

②「高齢者施設で管理栄養士に出来ること」からの報告

テーマ①：私は京都女子大学に着任して10年、管理栄養士養成大学の教員になって14年になる。管理栄養士による臨床研究の重要性を強く感じてきたが、同時に現場発の良い論文がなかなか出てこないことも痛感してきた。

研究において基礎研究と臨床研究は車の両輪である。しかし日本の栄養学は従来あまりに基礎偏重であった。作用機構の研究には基礎実験が必要だが、それだけで食事摂取基準や食事療法ガイドランは作成できない。個人差の大きい人間対象の



講義の様子

結果は科学的データになりにくい、逆に臨床研究は誰にでもできるという誤解をされる方がいるが、いずれも誤りである。近年臨床研究の方法論が大きく進歩しており、それを正しく使うと貴重な科学的データが得られるが、方法論を正しく使わないと誤った結論に至る。

それでは誰が臨床栄養研究を行うべきであろうか。方法論の専門家が臨床栄養研究を行っても、良い結果は得られない。やはりその分野について十分な知識が必要である。すなわち研究分野に関してよく知っている人が、方法論を学べば良いわけで、臨床栄養研究は管理栄養士が方法論を学んで行うべきである。

管理栄養士による臨床研究における共同研究の重要性を強調しておきたい。日本の医学教育において、臨床栄養学に関する講義はほとんど行われず、ほとんどの医師は、疾患については詳しくても、栄養学の知識が不十分である。一方管理栄養士は栄養のプロだが、従来医師に比べて論文執筆の経験は乏しかった。すなわち管理栄養士と医師の協力は、お互いに弱点を補い合う関係である。また管理栄養士養成大学のほとんどは附属病院など現場を持たない。現在のカリキュラムの大きな課題は、臨地実習の短いことである。一方病院管理栄養士は現場を持っても例外なく多忙で、論文執筆の経験は乏しい。したがって大学と医療機関が協力すれば、ここでも補い合う良い関係が得られる。当研究室の卒業研究では4回生全員、病院または高齢者施設での調査をテーマにしているが、臨地実習の短いことを少しでも補いたいという意図もある。

紙幅の関係で、各論的な研究の方法についての講演内容は割愛したが、管理栄養士自身が

主体的に臨床研究を行うことが強く求められている。ただしこのような講演を聴いただけでは臨床研究論文は書けない。何かを身に着けるためには実践が欠かせない。学部学生であれば大学院に進んで実践的な研究方法論を学ぶ、病院管理栄養士であればまずは医師など身近な執筆経験者と一緒に作業をする、などが考えられる。

研究法に関する講義というと、統計学について質問されることが少なくない。しかし最も重要なのは研究の大きな目的・夢であり、それを行うために適切な研究計画を作ることである。不適切な計画に基づいた研究を行ってしまった後では、統計学の使いようがない。研究は世の中の役に立つべきであり、本人以外誰も興味のないテーマを研究してはいけない。大きな目的・夢を持つことが必要である。

最近管理栄養士に対して追い風が吹いており、栄養士会や学会ではさらに地位向上に向けて活動をされているが、その際必ず厚生労働省からエビデンスを求められる。すなわち管理栄養士による栄養療法が有効であること、それが国民の健康増進に役立つという論文が不可欠であり、それは管理栄養士自らの責務である。

(田中 清)

テーマ②：勤務していた介護老人保健施設は介護保険法のもとで運営されており、リハビリを行い、在宅復帰を目指すための中間施設である。管理栄養士にはケアスタッフの一員として、個別の栄養ケアの実施が求められているが、現場では配置人数が少ないため、業務をこなすことのみに埋没してしまうことが多い。しかし、アイデアと意識を持つことでさまざまなことに挑戦することができる。今回は、食事箋作成時の苦労やソフト食



講義の様子

の取り組み、イベント食、メッセージカードの実例など、実際に自身が取り組んだ給食や栄養マネジメント、地域での栄養教育、イベントなどについて紹介した。また、約束食事箋規約作成時に感じた疑問や、厨房で感じた調理職員との意識のずれが研究につながった実例をあげ、日常業務が研究テーマになり、それは現場の管理栄養士にしかできないことであり、さらには自分自身の自信ややる気につながることを話した。

(太田淳子)

【参加者の主な感想】

テーマ①：研究の大切さがわかった。特異分野で実力を発揮するためにも研究は必要、管理栄養士の仕事を自分からアピールすることが重要であることがわかった。コホート研究の大切さが理解できてよかった。お二人の講演を聞いて、管理栄養士として、夢をもって働きたいと思った。管理栄養士の地位向上のために、研究をしてエビデンスを示すこと、他職種とのコミュニケーションの大切さを痛感した。

テーマ②：現場で働いた経験談から貴重な話を聞くことができとても参考になった。現場の仕事内容を研究につなげてこれ、日々の中でテーマを見つけるチャレンジに刺激を受けた。しっかりと目標と夢をもって研究を行いたいと強く刺激を受けた。講義では聞けない高齢者施設の栄養ケアの具体的例が参考になり、実態が知れてよかった。

事例紹介 4 ①「高齢者の食生活」と

②「スポーツ栄養学の基礎と現場でのサポート実践例」からの報告

テーマ①：まず「高齢者の睡眠」に関して、睡眠段階と睡眠周期、加齢と睡眠構造の変化、若年者と非認知症高齢者の生体リズム、高齢者の深部体温リズムと活動・休止リズム、睡眠障害国際分類第2版、日中、夜間の光とメラトニン分泌の関係についての説明があり、その後、現在高齢者社会福祉施設で取り組んでいる「認知症高齢者における睡眠障害改善方法の検討」について、2症例を示し、食生活と睡眠との関連の調査結果から、まだ分析の途中ではあるものの、認知症Aさんでは食事の認識ができないので、ご飯とおかず一皿など、シンプルにすると食事ができるようになり、栄養状態の改善や不眠の改善効果を検討中。認知症Bさんでは、睡眠量に一定期間の周期的な繰り返しが観察されることから、睡眠量と生活習慣との関係を継続して分析しており、日光との関係以外に、水分摂取量や食事摂取量との間に何らかの関係を示唆する結果が得られていることなど、興味ある新たな知見が紹介された。最後に、現在勤務されている大和学園の紹介と地域社会への貢献事業に関わったソフト食講習会と学生の料理コンテスト参加への取り組みが紹介された。

テーマ②：まず、アスリートをサポートするための基本的な栄養管理の考え方として、何を・どのくらい・いつ食べるか、体重増減とエネルギーバランス、チーム状況の把握の大切さ、1日3500kcalの食品構成の例、食事調査と身体計測から個人目標の設定、1例としてエネルギー確保のために、2Lタッパ一弁当にご飯を詰めて、必要なエネルギーを摂る工夫などが紹介された。また、個々の食環境に応じた

支援の必要性、試合前の食事のポイントでは食べ過ぎないこと、緊張から消化力が落ちているので、消化のよい炭水化物を中心に、生ものは避け、十分な水分補給の大切さなどが口述され、おかずを含む食事は3～4時間前に食べること、1～2時間前には、でんぷん中心の捕食とし、直前では消化吸收の速い果物、ゼリー飲料、スポーツドリンクを摂取すること、試合後の栄養補給は運動終了後30分～1時間以内にまず捕食で応急処置し、その後の食事と睡眠で完全修復できる栄養（糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、水分）と休息をとることの大切さが説明された。

【参加者の主な感想】

テーマ①：高齢者の睡眠について初めて知ることが多く大変興味深かった。話を聞いて高齢者の施設での研究も面白いことがわかった。高齢者のソフト食の話が実際に聞けてよかった。



講義の様子（上：講演①、下：講演②）

テーマ②：実際のスポーツ栄養での管理栄養士の取り組みがよくわかった。今後、仕事の中で生かせることができるように頑張りたいと思った。高校時代にソフト部のマネージャーをしていたので、非常に勉強になることが多かった。

全体として、今回の出席者は1・2回生が多く、「3回生での系列分け、臨地実習で悩んでいた、働く管理栄養士の仕事内容のイメージがつかないなどの不安を抱えていたが、少し理解が深まり、参加してとてもよかった。」「就職はまだまだ先のことと思っていたが、これを機会にじっくり考えたと思うようになった。」「今後、このような働く現場の管理栄養士の話を聞く機会をもっと作ってもらいたい。」との感想が多く、4グループに分かれて行われて交流会は、どのグループも大変盛り上がり、予定時間を延長した。 (木戸詔子)



講義後、各セクション（臨床・学校・研究・スポーツ）に分かれての交流会